

- ① ボウルに水160ccとお好み焼ミックス粉を入れ、泡立て器で混ぜる。

**ポイント** 粉と水を混ぜる時は混ぜ過ぎないこと！少しダマが残る程度で大丈夫です。



- ② ①にキャベツ、ネギ、天かす(1袋)を入れ、卵(2個)を割り入れる。

**ポイント** 2枚分の生地をまとめて作ります。(焼くときは半分に分ける)



- ③ スプーンで黄身を先につぶし、ボウルの底から空気を含ませるように、生地と野菜がなじむように混ぜる。

**ポイント** 生地をあまり混ぜすぎると、キャベツからドリップが出て、ふっくら焼きあがりにくくなります。



- ④ 200度に温めたホットプレートの上に③の生地を半分ずつ落とし、2cm程の厚みになるよう丸く広げる。

**ポイント** スプーンを使い、押さえつけないように広げましょう。薄く広げないのがふっくら焼くコツです。

200度



- ⑤ 3分程経過したら、④の上に豚肉を広げてのせる。(お好み焼1枚に豚肉を半量ずつのせる)

**ポイント** 豚肉はひっくり返す直前にのせましょう。(すぐにのせると熱で肉の臭みが出てしまいます)

200度



- ⑥ ⑤をひっくり返す。  
**〈注① この時ヘラで形を整える程度で、生地を押さえつけないこと〉**

**ポイント** ヘラの根元を持ってひじからではなく、手首を使ってひっくり返すとうまく返せます。

200度



- ⑦ ふたをして、豚肉が焼けるまで5分程蒸し焼きにする。

**ポイント** ふたをして焼くことで、ふっくらしっとりのお好み焼に仕上がります。

200度



- ⑧ 焼いている面がキツネ色になればひっくり返し、ふたをはずしたまま2分程焼く。

**ポイント** 最後の焼き時間で、生地を中心まで熱を入れ、水分を飛ばしながら仕上げます。

200度



- ⑨ お好みソースを全体にかけ、仕上げに花かつおを散らす。(お好み焼1枚につき各1袋が目安)

**ポイント** 切るときは、2本のヘラの背と背を合わせて切り分け、お皿に移しましょう。

保温



**お届けの食材** ※野菜は洗浄済み  
豚バラ切落とし肉.....100g 天かす天華.....1袋  
キャベツ.....300g お好みソース.....2袋  
青ネギ.....10g 花かつお.....2袋  
お好み焼ミックス粉.....1袋

**ご用意いただく食材**

卵.....2個 水.....160cc

お好み焼は最後まで  
ヘラで押さえないこと！  
ヘラで押さえってしまうと、  
せっかくのふっくら感が  
なくなってしまいます。

